

Entrevista con Arnold Mindell

Arnold Mindell, físico y psicólogo, es el fundador de Trabajo de Procesos (ver cuadro adjunto). Junto con su compañera, Amy Mindell, han trabajado con conflictos y problemas de grupos y comunidades en todo el mundo. Arny enseña Trabajo de Procesos y trabaja como terapeuta en Portland (Oregón, Estados Unidos). Ha escrito 19 libros, traducidos a 20 idiomas, entre los que destacan Dreambody, The Shaman's Body, Quantum Mind y Quantum Mind and Healing. Es también conocido en el campo de la resolución de conflictos por su libro Sentados en el fuego y por su integración de la psicología y la física, el trabajo con sueños y con los síntomas corporales.

Arny Mindell participa regularmente y de manera destacada en congresos internacionales sobre terapia, psicología, física y resolución de conflictos.

ULISES – Usted es el fundador de Process Work (Trabajo de procesos), “una aproximación multidisciplinar por un cambio individual y colectivo”. ¿Podría explicar en pocas palabras en qué consiste el Trabajo de procesos?

ARNY – El Trabajo de Procesos consiste en seguir la naturaleza. Los agricultores siembran en primavera porque es la época en que las plantas crecen. A finales de verano cosechan. Hay un tiempo, un Tao, para que las cosas ocurran. Encontrar ese Tao significa, para mi, encontrar el camino de la naturaleza, la manera más sencilla y humana, pero también pragmática y mística, de hacer las cosas. Cuando trabajamos con personas, intentamos aplicar igualmente esta antigua y básica filosofía. Estudiamos y seguimos nuestro propio proceso a la vez que seguimos el procesos de los demás, fijándonos en las señales corporales, en los temas que conscientemente aparecen importantes y en nuestros deseos internos. Cada trabajador de procesos tiene su propia manera de hacer las cosas, su propio estilo. Mi estilo es prestar especial atención a las señales que envía cada persona, y a los comentarios, caminos o direcciones que toman los grupos. Existe una enorme variedad de señales y experiencias, tanto de personas como de grupos, en las que podemos fijarnos. Los trabajadores de procesos estudian y desarrollan nuevos métodos para encontrarse con otros seres humanos y tratar de comprenderlos, trabajando tanto en pequeños grupos como en grupos grandes. He escrito varios libros sobre este tema, así que no entraré aquí en más detalles.

ULISES – Además del taoísmo, el Trabajo de procesos tiene también raíces en la psicología de Jung y en la física cuántica. ¿De qué manera estas teorías están presentes en su obra?

ARNY – Mis primeros estudios estuvieron relacionados con la psicología jungiana. Me fascinó la veneración que Jung tenía por los sueños, la forma de cada persona, su camino, su tao, sus formas de vida en cada momento. El Taoísmo me ayudó a generalizar este principio sobre el sueño, mostrándome que los sueños no sólo ocurren durante la noche, sino en cualquier momento, en nuestro cuerpo, en los procesos de pareja y en los grupos. Los aborígenes australianos lo llaman el Proceso Soñador (Dreaming Process), los taoístas lo llaman Tao y yo lo llamo simplemente Proceso.

La física cuántica me ha sido de gran utilidad para comprender a la gente. Cuando el físico no entiende las profundidades del átomo o las complejidades del universo, se vuelve hacia las matemáticas y hacia los experimentos para averiguar cómo seguir. El mundo cuántico y el cosmos son símbolos de cosas que no podemos ver directamente y por tanto, son también metáforas para nuestra propia “endofísica”, es decir nuestra física interna o psicología. De esta manera, yo he aprendido muchas cosas en psicología, estudiando física. Retrospectivamente, y de una manera casi obvia, puesto que queremos llevarnos bien unos con otros y con la naturaleza, tenemos también que comprender nuestros sentimientos y conexión teórica con los aspectos físicos y espirituales de la naturaleza.

ULISES – El Trabajo de Procesos tiene muchas aplicaciones: terapia individual, estados de coma y otros estados alterados de conciencia, procesos de grupo y resolución de

conflictos... Su libro Sentados en el Fuego se dedica a esto último. ¿Cuál cree que es su principal contribución a las teorías existentes en resolución de conflictos?

ARNY – Sólo el futuro podrá responder esta buena pregunta. En mi opinión, la resolución de conflictos es parte del proceso general de las organizaciones y las comunidades. Cuando nos encontramos con grandes conflictos, surgen siempre héroes y líderes, pero pocos facilitadores, pocas personas con un corazón grande y abierto para acoger todas las partes del conflicto sin marginar ninguna de ellas. Necesitamos transformar nuestros corazones y cambiar nuestras actitudes tanto como necesitamos más igualdad y justicia en el mundo. Mi principal contribución a la resolución de conflictos gira en torno al concepto de Democracia Profunda, que en última instancia significa justicia e igualdad en el nivel de la economía, del rango y del poder, pero también significa dar igual cabida a todos los sueños, así como apertura a lo más profundo, a la esencia de la Tierra en la que estamos y del universo en el que vivimos.

ULISES – El título de su libro es Sentados en el fuego. De cómo transformar grandes grupos a través del conflicto y la diversidad. ¿Cuál es su idea subyacente de conflicto y cómo puede ser utilizada para transformar grupos y crear un mundo mejor?

ARNY – La mayoría de los seres humanos tienden a relajarse y a tomarse las cosas con calma siempre que es posible. El conflicto nos obliga a despertar y, para lo bueno o para lo malo, nos recuerda que tenemos que vivir y morir juntos. De alguna manera, la tensión es el mayor desafío para los grupos, pero cuando aprendemos a controlarla, puede ser un maravilloso regalo.

ULISES – Su libro es también una introducción al Trabajo Global (Worldwork), “un método para ayudar a grupos grandes y pequeños a vivir, trabajar y crecer juntos dentro de su entorno”. ¿Cuáles son las principales características de este método?

ARNY – Antes ya he mencionado la democracia profunda, la importancia de los diferentes niveles de realidad, como la realidad consensuada, el nivel de los sueños o el nivel de la esencia. Tenemos que escuchar los asuntos que preocupan a la gente, y después estar atentos a las proyecciones, los sueños, los “fantasmas” que se hayan en el trasfondo, los roles fantasma que intentan emerger. Trabajar con estas figuras ocultas en un segundo plano y que funcionan como sueños, es una parte fundamental y liberadora en el Trabajo Global. Se podría decir mucho más, pero como visión general es suficiente.

ULISES – Uno de los principales conceptos en su libro es el de Rango, que define como “la suma de los privilegios de una persona”. ¿Por qué este concepto de rango es tan importante en su aproximación a los procesos de grupo y al conflicto?

ARNY – Defino rango como el sentido, consciente o inconsciente, de poder que tienen las personas en relación con su estado social, o su capacidad para estar centradas psicológicamente y espiritualmente. La mayor parte de la gente que tiene rango no sabe que lo tiene. Lo descubrimos cuando otros tienen miedo de hablar con nosotros o cuando sufren las consecuencias de nuestro comportamiento inconsciente. Raza, religión, nacionalidad, orientación sexual, economía, etc. ponen en marcha grandes poderes. El mundo no puede cambiar sin que los individuos sepan más acerca de sus poderes y de su rango. Todo el mundo tiene algún tipo de rango, incluso la persona de más baja condición social puede tener grandes poderes y hacer un mal uso de ellos. Aunque por supuesto el principal problema es el abuso patente del rango en el nivel social.

ULISES – En su libro afirma que “el uso ilícito del rango y de la posición social favorece la emergencia del terrorismo”. ¿Puede explicar por qué? ¿De qué manera el Trabajo de procesos podría ser utilizado para enfrentarse al terrorismo?

ARNY – He trabajado con terroristas en muchos lugares del mundo. Son gente normal como cualquier otra. Son los roles fantasma, el rebelde escondido, una irritación que podemos sentir en todos los grupos. Todos nosotros somos potenciales “terroristas”, en el sentido de que todos podemos irritarnos por el uso inconsciente del rango social y reaccionar violentamente. Se necesita una gran conciencia para utilizar adecuadamente nuestro poder de rebeldía. Y puesto

que aquellos que disponen de un alto rango social, a su vez suelen tener menor rango “de conciencia”, no se dan cuenta de cómo abusan de su poder.

ULISES – Abuso, venganza, enfado, rabia son una constante en nuestras sociedades multiculturales. ¿Qué podemos hacer como individuos para detener este esquema tan terrible? ¿Cómo podemos apoyar a aquellos que se hallan en minoría, aquellos que han sufrido abusos o se hallan oprimidos?

ARNY – Compasión, escuchar empáticamente las historias de unos y otros es el primer paso. Pero el siguiente paso es siempre aumentar la conciencia de cada persona, dejar claro que existen razones para enfadarse, en la mayoría de los casos, por abusos públicos, por el uso inconsciente del poder.

ULISES – El racismo es un claro ejemplo del esquema anterior de abuso y revancha. En su libro cita a Kuame Ture, un líder nacionalista negro que en una entrevista afirmó “la única manera en que puedes decir que no eres racista es si estás luchando contra el racismo en todos los aspectos de tu vida”. ¿Qué significa exactamente esta frase?

ARNY – Creo que Ture tiene razón. Todos nosotros contribuimos al racismo, sexismo, antisemitismo, la guerra, el terrorismo y a todos los abusos que existen, simplemente por no trabajar un día tras otro en nuestra conciencia de rango, prestando atención a cómo nos llevamos con nosotros mismos, cómo nos llevamos con los demás y haciendo un esfuerzo por encontrar maneras más compasivas en las que fundar nuestras relaciones y crear comunidades más justas.

ULISES – En algún lugar ha dicho que su objetivo con este libro era ayudar a la gente a crear comunidades más sostenibles. ¿Cuál es su visión de una comunidad sostenible?

ARNY – Una comunidad sostenible es un lugar del que no puedes esperar para ser parte de él. No se trata sólo de pasarlo bien, sino de que todos nosotros, de todos los colores, creencias y comportamientos, tengamos la oportunidad de ser apreciados. Se trata de una comunidad en la que la visión es tan importante como el trabajo, en la que pensar en los demás es tan importante como seguir nuestros propios sueños, en la que el amor no está separado de la fuerza. Es una comunidad en la que los líderes son importantes, pero no fundamentales. Es una comunidad llena de facilitadores, capaces de explorar los sueños y al mismo tiempo ser realistas.

ULISES - ¿La transformación social es inseparable de la transformación personal? ¿Qué papel juegan los líderes en esta doble transformación? ¿Qué puede hacer una persona para llegar a ser un líder?

ARNY – El problema central en el mundo es que todos nosotros hemos sido heridos y nos sentimos por tanto vulnerables. Además de reconocer y defender nuestra propia sensibilidad, necesitamos algún tipo de formación espiritual y hacer un trabajo social para encontrar algo en nosotros que se halle a la vez fuera y dentro del fuego del conflicto. No puedes construir el mundo que quieres sin ser consciente de todas tus partes y tratar con ellas abiertamente y de corazón. El trabajo de facilitación comienza contigo mismo, día y noche. Llegar a ser un líder es algo que está al alcance de todas las personas, pues no es otra cosa que nuestra innata capacidad para acoger todas las partes, ser conscientes de su existencia y darnos cuenta de que todas ellas tienen derecho a ser, dentro del contexto general de la existencia. El líder es aquella parte de nosotros que nos puede ayudar, y ayudar a otros, a encontrar y expresar nuestros sueños más profundos.

Así que gracias por guiarnos sabiamente aquí, en Ecohabitar, por invitarme a hablar y por intentar sacar adelante nuevas ideas por un mundo más ecológico, sensato y globalmente humano.

El Trabajo de Procesos, Tp (Process Work), es una práctica multicultural para ganar conciencia en diversos niveles. Tp es una aproximación multidisciplinar, en continuo desarrollo, que busca apoyar a las personas, las familias y las organizaciones en el proceso de descubrimiento de sí mismos. Tp se centra en aumentar la conciencia individual y grupal para seguir los procesos

psicológicos y físicos, “reales” e “imaginarios”, que iluminan y resuelven problemas personales, de relación, de grupo o de tipo social, a escala local y mundial. La teoría y los métodos de Tp son accesibles a todo el mundo.

Existen tres niveles de observación en Trabajo de procesos:

1. Realidad consensuada. En este nivel, Tp se enfrenta con cosas “reales”, los problemas y los temas que preocupan a las personas, a las parejas, las empresas y las ciudades. Grupos y personas utilizan sentimientos y hechos para describir sus conflictos o problemas.
2. Nivel de los sueños. Aquí Tp trata con los sueños, los sentimientos profundos, las verdades no dichas, las “dobles” señales corporales, los roles “fantasma” y otras figuras que aparecen en las historias y mitos que cuentan las personas y los grupos. La historia, la visión y los acontecimientos intergeneracionales son importantes. En este nivel se pueden sentir los efectos del futuro en el presente.
3. Nivel de la esencia. Se trata de un nivel no dualista en el que Tp trata con sentidos y tendencias sensibles que nos mueven, pero que no se pueden expresar con palabras. Esta parte de la vida humana es algunas veces como una atmósfera sutil en torno a las personas y los hechos que les ocurren, una atmósfera que se puede sentir como una fuerza que lleva a la acción, pero que no se puede explicar. En este nivel no existen conflictos.